【履きやすい！縫いやすい！】ぴったり＆ほっそりスパッツ

～洋裁教室に居るような～くわしーい作り方解説

用意するもの

●ニット生地

２WAY スパンデックス、スパンフライス、スパンテレコ、ベア天竺など、伸びが良い生地。
（横方向の伸び率 1.5 倍以上、たて方向の伸び率 1.2 倍以上推奨）夏は「強撚フライス」が涼しくてお勧めです。
これらはポリウレタンの混合率が高いほどフィットします。
綿 100％のフライスは、着心地は良いですが伸びっぱなしになりやすいのであまりお勧めしません。
また、薄手の生地や天竺は、縫いにくいので初心者さんは避けた方が良いですが、天竺は「アイロン用スプレー洗濯のり」を吹き付けて、アイロンで地直しすると端の丸まりがなくなって縫いやすくなります。

■ 用尺　**ニット生地（フルレングスの場合・水通しする前の寸法）**

サイズ		ぴったりスパッツ		ほっそりスパッツ	
		幅（cm）	長さ（cm）	幅（cm）	長さ（cm）
子供用（身長・cm）	80	80	65	72	61
	90	80	70	78	65
	100	90	75	80	70
	110	95	80	86	79
	120	100	85	90	86
	130	110	95	98	92
	140	115	100	104	98
	150	120	105	108	105
大人用	M	140	130		
	L	140	135		

※ 生地幅が狭い場合は、長さを２倍にしてください。
※ 次ページの方法で必ず「水通し」してからお使いください。
※ 左の表は水通しによって 10％縮む場合を想定して割り出しています。
予めもっと縮みが激しいと分かっている生地や、柄合わせが必要な生地は、多めにご用意ください。

●平ゴム

2.5cm 幅のもの 40 ～ 60cm または 7 ～ 8mm 幅のもの 80 ～ 120cm（ウエストに合わせて）
薄い生地を使う場合や、小さなお子さんの場合、一手間かかりますが、7 ～ 8mm 幅のゴムを 2 本通した方がフィットします。

●家庭用ミシン

「直線縫い」と「ジグザグ縫い」ができれば充分です。

●ニット用ミシン糸

「フジックスレジロン」などの商品名で売られています。糸の太さは、普通の生地厚なら 50 番手です。
普通のミシン糸で縫う場合は、地縫いなど「直線縫い」で縫う部分を全て一番小さい「ジグザグ縫い」で縫うと糸が生地の伸びによくついていけて、切れにくいです。
※一部のコンピュータミシンには、ニット用を使うと自動糸調節が狂うものがあるようです。必ず取扱説明書で確認してください。

●ニット用ミシン針

ミシンの説明書を見て、必ず生地の厚さに合ったニット用のミシン針を使ってください。針が合わないと、縫い目が飛んだりして、美しいミシン目ができません。（筆者も失敗したことがあります ^^;）

●ハトロン紙（型紙を補正する場合のみ）

薄いトレース用の紙です。そのままの寸法で作る場合は必要ありません。
初心者さんは、まずフルレングスを作ってみてから、ショート丈に挑戦すると良いでしょう。

●洋裁用文鎮（オモリ）

無くても出来ますが、あると手放せなくなるほど便利です。